



113 年度學海飛颺學生研修心得報告



奧地利

庫夫施泰因應用科技大學

開南大學國際企業學系四年級 王詩涵

獲補助年度	113 年度																																																																																																
薦送學校、系所、年級	開南大學國際企業學系四年級																																																																																																
中文姓名	王詩涵																																																																																																
研修國家	奧地利																																																																																																
研修學校	庫夫施泰因應用科技大學 FH Kufstein Tirol University of Applied Sciences																																																																																																
國外研修成績	<p>1. summer semester 2025:</p> <div style="text-align: right;">  Kufstein, 09.07.2025 </div> <p>FH Kufstein Tirol Transcript of Records</p> <p>Studiengangsleitung / Director of Studies: Mag. Manuela Osterauer Semester / term: Sommersemester / summer semester 2025 Name / name: SHIH-HAN WANG Geb.Dat / date of birth: 26.05.2003 Personenkennzeichen / student ID: 2400341146</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Lehrveranstaltung Course Title</th> <th>US TL</th> <th>SWS WHS</th> <th>ECTS</th> <th>Prozent Percent</th> <th>Note Grade</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Strategic Management (E) / ILV <i>Strategic Management (E)</i></td> <td>Englisch English</td> <td>2.00</td> <td>3.00</td> <td>90</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Austrian Culture and History (E) / ILV <i>Austrian Culture and History (E)</i></td> <td>Englisch English</td> <td>2.00</td> <td>3.00</td> <td>96</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Cases in Turnaround Marketing (E) / ILV <i>Cases in Turnaround Marketing (E)</i></td> <td>Englisch English</td> <td>2.00</td> <td>3.00</td> <td>82</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>International Business (E) / ILV <i>International Business (E)</i></td> <td>Englisch English</td> <td>2.00</td> <td>3.00</td> <td>74</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Sensory Marketing (E) / ILV <i>Sensory Marketing (E)</i></td> <td>Englisch English</td> <td>2.00</td> <td>3.00</td> <td>77</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">Summe ECTS / total ECTS:</td> <td>15.00</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">Notendurchschnitt in Prozent / Grade point average in percent:</td> <td></td> <td colspan="2">83.80 = 2.00</td> </tr> </tbody> </table> <p>2. winter semester 2025/2026:</p> <div style="text-align: right;">  Kufstein, 24.02.2026 </div> <p>FH Kufstein Tirol Transcript of Records</p> <p>Studiengangsleitung / Director of Studies: Anja Kaufmann, MSc Semester / term: Wintersemester / winter semester 2025/2026 Name / name: SHIH-HAN WANG Geb.Dat / date of birth: 26.05.2003 Personenkennzeichen / student ID: 2400341146</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Lehrveranstaltung Course Title</th> <th>US TL</th> <th>SWS WHS</th> <th>ECTS</th> <th>Prozent Percent</th> <th>Note Grade</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Career Skills Lab: Emotionale Intelligenz als Impakt Faktor für Ihre Karriere (E) / ILV <i>Career Skills Lab: Emotional Intelligence in Organisations (E)</i></td> <td>Englisch English</td> <td>2.00</td> <td>3.00</td> <td>90</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>International Economics: Trade & Finance (E) / ILV <i>International Economics: Trade & Finance (E)</i></td> <td>Englisch English</td> <td>1.00</td> <td>1.50</td> <td>92</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Trends in Consumer Behavior (E) / ILV <i>Trends in Consumer Behavior (E)</i></td> <td>Englisch English</td> <td>2.00</td> <td>3.00</td> <td>92</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Marketing (E) / ILV <i>Marketing (E)</i></td> <td>Englisch English</td> <td>2.00</td> <td>3.00</td> <td>77</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>The "Me Brand" - Influencing factor for your career (E) / ILV <i>The "Me Brand" - Influencing factor for your career (E)</i></td> <td>Englisch English</td> <td>2.00</td> <td>3.00</td> <td>77</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">Summe ECTS / total ECTS:</td> <td>13.50</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">Notendurchschnitt in Prozent / Grade point average in percent:</td> <td></td> <td colspan="2">85.60 = 1.80</td> </tr> </tbody> </table>	Lehrveranstaltung Course Title	US TL	SWS WHS	ECTS	Prozent Percent	Note Grade	Strategic Management (E) / ILV <i>Strategic Management (E)</i>	Englisch English	2.00	3.00	90	1	Austrian Culture and History (E) / ILV <i>Austrian Culture and History (E)</i>	Englisch English	2.00	3.00	96	1	Cases in Turnaround Marketing (E) / ILV <i>Cases in Turnaround Marketing (E)</i>	Englisch English	2.00	3.00	82	2	International Business (E) / ILV <i>International Business (E)</i>	Englisch English	2.00	3.00	74	3	Sensory Marketing (E) / ILV <i>Sensory Marketing (E)</i>	Englisch English	2.00	3.00	77	3	Summe ECTS / total ECTS:			15.00			Notendurchschnitt in Prozent / Grade point average in percent:				83.80 = 2.00		Lehrveranstaltung Course Title	US TL	SWS WHS	ECTS	Prozent Percent	Note Grade	Career Skills Lab: Emotionale Intelligenz als Impakt Faktor für Ihre Karriere (E) / ILV <i>Career Skills Lab: Emotional Intelligence in Organisations (E)</i>	Englisch English	2.00	3.00	90	1	International Economics: Trade & Finance (E) / ILV <i>International Economics: Trade & Finance (E)</i>	Englisch English	1.00	1.50	92	1	Trends in Consumer Behavior (E) / ILV <i>Trends in Consumer Behavior (E)</i>	Englisch English	2.00	3.00	92	1	Marketing (E) / ILV <i>Marketing (E)</i>	Englisch English	2.00	3.00	77	3	The "Me Brand" - Influencing factor for your career (E) / ILV <i>The "Me Brand" - Influencing factor for your career (E)</i>	Englisch English	2.00	3.00	77	3	Summe ECTS / total ECTS:			13.50			Notendurchschnitt in Prozent / Grade point average in percent:				85.60 = 1.80	
Lehrveranstaltung Course Title	US TL	SWS WHS	ECTS	Prozent Percent	Note Grade																																																																																												
Strategic Management (E) / ILV <i>Strategic Management (E)</i>	Englisch English	2.00	3.00	90	1																																																																																												
Austrian Culture and History (E) / ILV <i>Austrian Culture and History (E)</i>	Englisch English	2.00	3.00	96	1																																																																																												
Cases in Turnaround Marketing (E) / ILV <i>Cases in Turnaround Marketing (E)</i>	Englisch English	2.00	3.00	82	2																																																																																												
International Business (E) / ILV <i>International Business (E)</i>	Englisch English	2.00	3.00	74	3																																																																																												
Sensory Marketing (E) / ILV <i>Sensory Marketing (E)</i>	Englisch English	2.00	3.00	77	3																																																																																												
Summe ECTS / total ECTS:			15.00																																																																																														
Notendurchschnitt in Prozent / Grade point average in percent:				83.80 = 2.00																																																																																													
Lehrveranstaltung Course Title	US TL	SWS WHS	ECTS	Prozent Percent	Note Grade																																																																																												
Career Skills Lab: Emotionale Intelligenz als Impakt Faktor für Ihre Karriere (E) / ILV <i>Career Skills Lab: Emotional Intelligence in Organisations (E)</i>	Englisch English	2.00	3.00	90	1																																																																																												
International Economics: Trade & Finance (E) / ILV <i>International Economics: Trade & Finance (E)</i>	Englisch English	1.00	1.50	92	1																																																																																												
Trends in Consumer Behavior (E) / ILV <i>Trends in Consumer Behavior (E)</i>	Englisch English	2.00	3.00	92	1																																																																																												
Marketing (E) / ILV <i>Marketing (E)</i>	Englisch English	2.00	3.00	77	3																																																																																												
The "Me Brand" - Influencing factor for your career (E) / ILV <i>The "Me Brand" - Influencing factor for your career (E)</i>	Englisch English	2.00	3.00	77	3																																																																																												
Summe ECTS / total ECTS:			13.50																																																																																														
Notendurchschnitt in Prozent / Grade point average in percent:				85.60 = 1.80																																																																																													
短片時間及標題	03:08 開南大學-交換留學-王詩涵 https://www.youtube.com/watch?v=llzw2-z2n4U																																																																																																

目錄

一、起源	4
二、研修學校簡介	5
(一) FH Kufstein 學校介紹	5
(二) FH Kufstein app	5
(三) 學生宿舍	6
三、研修課程學習 (課內)	7
(一) Summer semester2025	7
(二) Winter semester2025/2026	8
四、研修課程學習 (課外)	10
(一) FH Kufstein 及學校會	10
(二) 當地生活狀況	11
(三) 旅行成長—我的 22 歲好像有些不同	13
五、研修之具體效益	14
六、感想與建議	15
(一) 心得	15
(二) 建議	16

一、緣起

考大學時因為沒有成功考上夢想科系，就決定那至少大學期間要出國交換一次，完成大學階段的目標之一，也算是先試試看有沒有辦法習慣在國外攻讀碩士。由於想藉著交換計劃去體驗較不同的文化，所以在選擇交換國家時首先排除了亞洲國家，後來因為美國的學校需要支付當地的學費，最後就把目標鎖定在歐洲。

奧地利，有著濃厚的音樂氛圍的音樂之國，有一半以上的國土都被阿爾卑斯山的覆蓋，雖然物價沒有鄰近國家德國或匈牙利便宜，但也沒有法國或英國的物價高。

庫夫斯坦，茵河流經、多山，整個城鎮都被阿爾卑斯山環繞，這裡除了是健行爬山人的天堂，也是相當著名的滑雪勝地。鄰近薩爾茲堡、因斯布魯克及德國慕尼黑，無論要去哪都相對方便，從維也納機場搭直達車約 4 小時可以到庫夫斯坦，若從慕尼黑機場到庫夫斯坦約 2 小時且須轉車。

FH-Kufstein 位於庫夫斯坦的市中心，遠離大城市的喧囂，這裡好山好水，生活都變得愜意了呢。且學校以商業為主，剛好與我主修的科系相符，想說可以因此學習到中西方的商業知識，所以選擇奧地利庫夫施泰因應用科技大學作為我的第一志願。

雖然鄰近出發時因為申請簽證的事情搞得頭昏腦脹，且因此在入境時出了一些狀況，不過我還是非常珍惜這份得來不易的歐洲交換留學機會。能夠以在國外交換留學作為我學生生涯的最後一頁，我感到非常開心與幸福！



圖 1.2.3 view in Kufstein

二、研修學校簡介

(一) FH Kufstein 學校介紹

FH Kufstein (University of Applied Sciences) 坐落於奧地利 Tyrol 州的庫夫斯坦，是奧地利頂尖的應用科學大學之一，其以高度國際化和產學合作聞名。熱門科系有：Business Management、Real Estate Management 和 Sports, Culture & Event Management。就讀 FH Kufstein 學士學位之學生，都必須在就學期間完成一次交換計畫。

學校約 2200 名學士學位學生，其中包括約 200 名來自 50 個國家之交換生。除了學校本來英語授課比例就比較高，也有專門為交換生開設英語授課的 International Program，課程及作業會比正規課簡單很多，若想挑戰或會德文的話，也可以選擇大學部的課程，只是都選 IP 課程的話較不用擔心衝堂的問題。International Program 中也有專為國際生開的德文課程，依能力分為初級及進階，但課程次數較多，且速度很快，想選這門課的同學可以考慮一下。



圖 4 學校 BC 棟入口

圖 5.6 FH Kufstein 大樓

這裡的課程安排不像台灣每周都是一樣的，在 FH Kufstein，每門課會有不同的開課及授課時間，每次上課時間也不同，兩小時至六小時都會有，所以連續幾周都沒課也是有可能的，可以依照自己的喜好安排。

(二) FH Kufstein app

學校有一個 FH Kufstein 的 app，在開學前的電子郵件裡都會跟大家說如何使用。建議把這個網站加到手機主畫面，每天上課前就可以從 app 知道上課的教室及時間，作業繳交的時間及調課時間也會出現在上面。成績、學生證和各種需要下載的重要檔案，如成績單等，都可以在這個 app 找到！這些學校帳號會在下一個學期的某個時候被關掉，重要的檔案及資訊記得要提前存好。

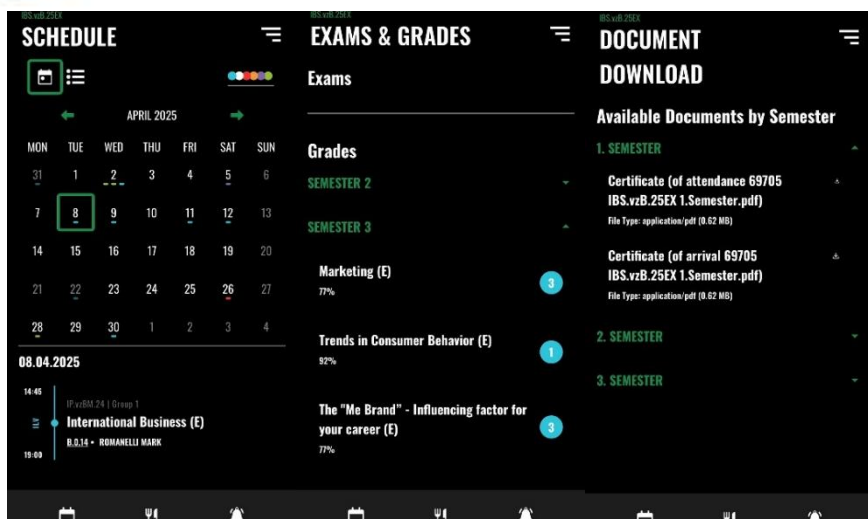


圖 7.8.9 FH Kufstein app 主要內容

(三) 學生宿舍

學校有提供給國際生申請的學生宿舍，但由於學校絕大部分都是國際生，所以宿舍很快就滿了。不過新的宿舍大樓正在蓋，預計 2026 冬季班會開放入住。大部分的交換生都會選擇住宿舍，除了方便聯絡感情，也不用一直找房及處理更麻煩的合約 (Kufstein 找房子超級困難)。

在登記宿舍時，會需要繳一次註冊登記費，成功登記後會需要繳訂金(先到先得)，之後再依宿舍寄來的郵件繳交宿舍費全額即可。要特別記得，入住時房間長怎樣退宿時就要長怎樣，平常就要維護好房間，最後也要非常認真打掃，才不會被扣錢 (聽說扣很重)。

在一年期的交換留學中，我住了兩種房型，分別是四樓面茵河的單人房 A40 (圖 11)及一樓面山的雙人房 B13L (圖 12)。基本上沒有太大的區別，每種房型都會有自己的廚房 (在物價昂貴的歐洲，自己煮是省錢的最好方法)，雙人房只是共用廚衛，都會有自己的房間。但隔音非常差，尤其雙人房更容易因生活作息的不同而被室友影響，推薦可以的話還是選單人房會比較舒服。但如果可以遇到天使室友，雙人房則有可能因此增加感情和增加開口說英文的時間。



圖 10 學生宿舍 AB 棟大門



圖 11 single studio comfort houseA small



圖 12 room in twin cosy houseB

三、研修課程學習(課內)

奧地利的上課方式是跟台灣真的差很多，雖然剛開始上課的時候超級不適應，但到後來已經可以逐漸跟上大家的節奏。幾乎每門課都需要報告，且大部分的課每堂也都有報告。

FH Kufstein 規定每位交換生需要選擇最低七門(或五門)最高十門的課程，若在選課後需要改課或想選更少的課，則需要請台灣母校寫信給 ISO，待他們溝通確認更改。每門課都有 20% 的實數，無須請假也不會被當，但若生病或其他原因，要記得寫信給 ISO 請假。詳細資訊學校都會在每學期開學前的交換生線上 Orientation Day 跟大家說明。

開學前的某天奧地利時間下午兩點，會有一次選課。夏季班及冬季班的課程會有些許的不同，這邊舉幾個本人選的課程中印象比較深刻的，又或者說比較推薦的課給大家參考：

(一) Summer semester 2025

1. Austrian culture and history_RAINER MICHAEL:

這門課主要是帶交換生認識奧地利，且會有三次分別前往 Kufstein, Innsbruck, Salzburg 的校外教學。最後也會有期末考試及期末分組報告，考試主要跟奧地利歷史有關，報告的話則是跟音樂歷史人物有關。我透過這門課更認識奧地利的歷史，也因為校外教學的關係，去了一些不會自己前往的地方參觀。(可以視這門課為與交換生一起出去玩的課)



圖 13 戶外教學合照

在實體 Orientation Day 的時候會需要繳 €90 左右的課程費用(有越來越貴的趨勢，依每學期學校公告為準)。



圖 14 在大樓外的戶外空間小組報告

2. Sensory Marketing_KAMPFER KRISTINA:

我覺得這門課很特別，在台灣沒有看過的課程。講解感官行銷，消費者會因為感官被影響消費，所以要去分析每個品牌的不同感官的行銷方式。這門課是真的有學到東西的感覺，雖然也是每介紹一個感官就需要做一次報告，但報告的方式很特別！每次都會不一樣，有時會在戶外報告、有時會像博覽會一樣分組報告。

3. International Business_ROMANELLI MARK:

授課內容雖然跟台灣母校上的國際企業課差不多，但還是有些許的不同，更著重在國際一些。

這位老師非常認真，會在有限的時間內把國際企業的基本知識講完。有小組報告及課程問答，且每堂課都用 quiz 問題來簽到，期末考也是在我選擇的課程中最難的，快十頁 A4 的申論題考卷。

雖然這門課真的有在認真上課的感覺，但程度沒有很好的話會跟我一樣覺得很硬，想選這位老師的課的同學請三思。

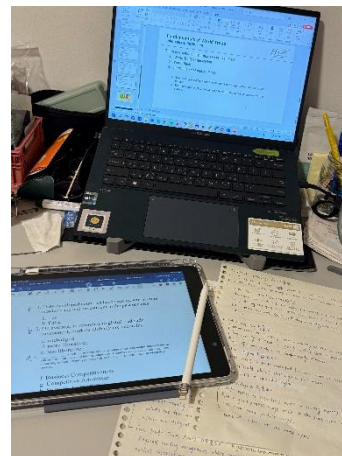


圖 15 期末考試準備

4. Case in Turnaround Marketing_HEIL UWE:

雖然下學期這位老師的 Marketing 課到後期我沒有很喜歡，但上學期對這位老師的印象蠻好的，想說也可以跟大家推薦。如果你是喜歡使用口述跟老師討論交流的話應該會蠻喜歡他的上課方式。每堂課都會有小報告，除了第一堂課的個人報告，之後的每次都是約 1-3 分鐘的小組報告，且不能太長。每次報告完老師幾乎都會問問題，課堂中老師偶爾也會用問問題的方式來互動。

Case in Turnaround Marketing 主要是圍繞在一個課程一開始選定的主題上，分析他的轉型和行銷，會從每次的報告更了解品牌行銷中的錯誤，及位於低谷期時又該如何做，才可以有效地向上跳。

(二) Winter semester 2025/2026

1. Career Skills Lab: Emotionale Intelligenz als Impact Faktor für Ihre Karriere_MEYER PETRA:

這門課蠻有趣的，有點像是先用各種方式讓我們了解自己的情緒，再對品牌或產品及顧客做情緒分析，有點類似站在消費者的角度去看消費者心理。第一堂課老師會用遊戲的方式，讓我們去了解商場上的心理戰，又或者說是部門間的信任遊戲。後面的課程會有各種小組討論，口說的比例佔蠻高的，還有金木水火土的情緒分析等等。最後會有期末報告及 Quiz 期末考，報告方式不限，可以演戲或玩遊戲。

最後一堂課老師還讓我們寫信給未來的自己，五個月後會從學校寄出，非常特別。



圖 16 第一堂課之決策練習遊戲



圖 17 最後一堂課寫信給未來的自己

2. Trends in Consumer Behavior_KAMPFER KRISTINA:

由於上學期有上過這位老師的課，所以下學期也選了她的課。Trends in Consumer Behavior 這門課主要 focus 在趨勢，了解今年的主要趨勢，再對不同的趨勢做研究與創新。每組會需要選一個喜歡的趨勢主題做報告及創新，期末則會選一個 Kufstein 當地品牌並結合三個趨勢做創新報告。

報告的方式也是非常特別有趣，會像趨勢展那樣，展示組別需要做海報或 hang out，給來攤位的顧客組別了解。而聆聽報告的組別則須在聽完報告後，寫下其他的創新點子給攤販作為回饋。有一組令我印象非常深刻的組別，是做食物感官相關的報告，把眼睛矇住、戴耳機、聞其他氣味等等，然後去品嚐飲品並寫出飲品裡的食材內容。

因為這門課的報告，使我更會使用電腦軟體做海報，也更會叫 AI 依我的想法生成我們想像中的創新產品照片。



圖 18 我們組別的旅遊趨勢展報告



圖 19 其他組別的食物趨勢展報告(食物遊戲)

四、研修生活學習(課外)

(一) FH Kufstein 及學生會

FH Kufstein 的本科生在學期間都必須完成一次交換，於是學校會在每年冬季班的時間舉辦一場 Exchange Fair。目的是讓本科生在提交交換國家志願前，有個地方可以詢問或更了解當地文化的窗口。

雖然官網的學期行事曆已經有定好活動的日期，但學校是在活動前兩周左右才會寄信通知，準備時間較短。所以冬季班出發交換的朋友可以從台灣帶一些台灣特色小零食，才不會要特地到德國亞超去尋找台灣味的小點心。



圖 20 Exchange Fair 台灣

圖 21 國慶日拍照

冬季班剛好也會遇到台灣的國慶日，國際處會寄信給所有台灣交換生，在 10/10 當天幫我們慶祝。雖然只是拍拍照、給點小禮物，但在異國他鄉還有人幫你慶祝國慶日，真的很窩心。

在 FH Kufstein，學生會負責學生的各種活動，會舉辦一系列的活動供交換生及當地學生參與，如 buddy program、international dinner、prom、滑冰、爬山、酒吧活動等等。

每學期快到學期末時都一定會有一次大型舞會，奧地利的 prom 通常以傳統舞會(Ball)形式舉行，展現奧地利豐富的宮廷文化與華爾茲傳統，讓學生在畢業前體驗成熟社交場合。所有 FH Kufstein 的學生都可以參與，想參加的朋友可以從台灣帶較正式的服裝，才不會在當地苦惱服裝的問題。雖然我很遺憾沒有參與到舞會，但去過的同學都很推薦！



圖 22.23.24 參與學生會舉辦的活動 (ice skating, International dinner, karaoke bar)

除了一些特別的活動外，每周都會有固定的運動活動可以參加，每周日都會開放下周的名額給大家登記報名，不過都會有人數限制，一些比較熱門的項目較容易額滿。除了固定的羽

球、籃球外，還有不固定的 hip hop、沙灘排球、花樣溜冰等等，依據季節及每學期開課不同。



圖 25.26.27 運動社團之大合照 (musical dance, hip hop, 沙灘排球)

(二) 當地生活狀況

剛抵達當地時要帶著申請表及護照去 Rathaus 辦理入籍，離開前也要記得去同個地方辦除籍！電信除了市區的電信行 A1 外，SPAR 超市也有販賣電話卡。銀行帳號的部分可以先去現場看看需不需要提前預約，或直接辦線上銀行，如 Revolut, Wise 及 N26 都是許多交換生的選擇。

(1) 食

庫夫斯坦有許多國家風味的餐廳可以選擇，也有亞洲餐廳與亞洲小超市可以解思鄉之愁。但為了省一點錢及不同的飲食習慣，大部分在庫夫斯坦的時間我們都自己煮。學校及宿舍近就有很多超市及賣場，日常生活採購算是蠻方便的，我們偶爾也會在宿舍的 common room 一起煮一起吃。

跟大家分享一下我自己的觀察：Lidl 和 HOFER 是留學生的省錢天堂，價格會較其他超市便宜一些；Interspar 及 Eurospar 則是商品種類較多的賣場；Action 有點像是當地版的 IKEA，剛抵達時可以先去那邊看一些生活用品，通常 CP 值比較高。



圖 28 亞洲交換生晚餐聚會

圖 29 台灣交換生與在當地工作的台灣人聚餐

圖 30 報告組員聚餐

(2) 衣

庫夫斯坦除了夏天(約 6-9 月)，其他時間基本上都要穿長袖，更別說會下雪的冬天了，茵河流經的庫夫斯坦根本離不開毛帽、羽絨外套及雪鞋。

夏季班：2 月底 3 月初抵達時，都還是離不開羽絨外套，甚至有可能還在下雪。大約到 5 月時才會開始有變熱的感覺，但早晚溫差還是蠻大的。5、6 月算是雨季，下雨過後會瞬間降溫，從 6 月底開始就是炎熱的夏天了，如果你暑假還會在庫夫斯坦的話，建議自行添購電風扇，真的太熱了。

冬季班：9 月底抵達就幾乎穿不到短袖了，氣溫逐漸變冷，暖氣也慢慢地要打開了。從 11 月開始歐洲各國就會陸續下初雪，下雪後就要開始穿防滑防水的保暖鞋了，尤其是長時間待在戶外。大約 12 月底 1 月初是最冷的，後面就會漸漸回暖，但當然還是 5、6 度左右。

雖說市區商場裡有服飾店，到慕尼黑市區也不是很遠，但據我的觀察，歐洲冬天的衣服不是不太保暖或跟我們的審美不符，就是特別貴。所以基本的貼身保暖衣物及一些旅行拍照好看的衣物和外套，都可以從台灣帶，其他的若真的有需要再到當地購買。

(3) 休閒娛樂

由於庫夫斯坦位於阿爾卑斯山脈群，有很多山可以爬，除了當地居民，也有許多外地客特地來爬山或滑雪。每到假日，河邊就會出現許多慢跑運動或騎腳踏車的人們，市區也有許多多樣化的運動場地可使用，溜冰場、足球場、籃球場等應有盡有。天氣好時喜歡爬山的交換生們也會相約一起去爬山。夏天時，登山纜車也會開放，可以爬山登頂，再坐纜車下山。冬天大家則會相約去滑雪。若你喜歡大自然、喜歡爬山，一定要選擇夏季班來庫夫斯坦交換！



圖 31 相約溜冰場溜冰



圖 32 夏季限定庫夫斯坦纜車



圖 33 交換生組團爬山

(三) 旅行成長—我的 22 歲好像有些不同

利用課餘的時間到其他歐洲國家旅行也是歐洲交換生的必修課之一。待排定課表課後，就可以開始將課餘時間插入旅行，從旅行中學到的生活技能與臨時問題處理，也不比在學校少。

感謝交換留學計畫，讓我在交換學習之餘，還可以在一年內去 14 國 33 個城市探險。從瑞士因特拉肯的高空一躍而下，除了欣賞大自然的鬼斧神工，也發覺我們就應該像小鳥一樣，自由的翱翔。與一群亞洲女孩的哈修塔特之旅、拼拼湊湊的跨年 long trip，還有為了看聖誕老人而被凍到一直發抖的羅瓦涅米…等，都是美好的回憶。



圖 34 在因特拉肯的高空一躍而下

我認為旅行是個人成長最快的時候，無論是一個人的自我探索之旅，還是跟台灣朋友、異國朋友的旅行。若與外國友人一起旅行，除了在行前規劃及旅途中要持續說英文外，也能從中發現各國不同的文化與習慣。幾次之後，也會慢慢找到適合自己的旅遊方式及旅伴風格。道不同的國家不同的城市，看看不同的生活方式，也能透過短暫的交流了解不同的價值觀。

因為年輕，是窮遊最好的年紀。在安全的前提下，選擇較便宜的青旅、廉航、過夜火車、跨國巴士…等，像歐洲青年一樣，揹著行囊就出發去探索世界。

在這些陌生的國家遇到突發狀況時該如何處理，也是我認為交換生活中必須學習到的。例如，在歐洲這個罷工常態的地方，學會出遊前先確認清楚即時交通資訊；遇到需要轉車時要抓至少一小時的轉車時間，才不會因為誤點導致搭不到車；下雪路面結冰導致所有交通癱瘓，各種誤點取消時該向哪個單位求救或申請理賠等等；以及巴士司機沒停本該停的站點，導致我們沒辦法如期前往下一個目的地時，需要自己警覺問題並找服務人員處理…等。

當然也有一些危機意識的成長，在倫敦跨年煙火秀的擁擠人潮中與奇怪的人推擠吵架、在布達佩斯的電車上遇到滿臉是血的大叔朝我們走來、法蘭克福訂到位於紅燈區的住宿等等。雖然當下覺得還好，也有用較安全的方式去面對這些問題，但現在回想起來還是蠻可怕的。



圖 35-38 一些旅行紀錄 (與日本室友倫敦跨年、臺日韓組合巴黎行、亞洲女孩哈修塔特一日遊、我們與聖誕老人的合照)

五、研修之具體效益

1. 克服語言障礙勇敢交流

特別是剛到當地語言系統還沒切換好，一下子進入英語的世界時，每天都要花很大的精力去與人溝通，有時候也會因為聽不懂或無法完整表達自己的想法而感到挫折。但想著都已經到國外了，英文不好又怎樣，不開口永遠不會進步。且大部分的人母語也都不是英文，程度較好的同學也會體諒我們這些程度稍弱的同學，用較簡單的英文跟我們交流，在課堂中也很幫我們的忙。旅行時也從不敢進餐廳點餐，到後來已經敢跟路上的陌生人交談，更是學習到一些生活與學校課堂中英文的不同。

這也算是一種成長吧！藉著這一年的練習，雖說英語程度也沒有好到哪裡，但現在的我，已經沒有當初的不自信，且可以用較簡單的方式去與人溝通，甚至在回程飛機上和旁邊即將開起在台灣交換生活的維也納人聊天。

2. 感受文化衝擊，訓練問題處理能力

剛抵達時被他們認真享受生活的模樣教育到了，驚覺原來生活才是人生最重要的部分，休假或下班後還會花時間陪家人和朋友，相約前進大自然。還有神聖的星期日，沒有商場及超市，只有填飽肚子的餐廳，以最輕鬆純樸的方式去過這一天。

別說歐洲跟亞洲的文化差異了，就連距離我們比較近的日本韓國都有文化差異。在我腦海裡揮之不去，印象最深刻的文化衝擊非 X 光莫屬了。凡持有居留證的一年期交換生都會收到政府寄來的信，要我們前往醫院做檢查。沒想到的是，照 X 光時竟然需要全部脫光抱著機器！！由於當下太過震驚了，還跟護理師確認了好幾次…那畫面至今還是忘不了。

3. 變得更獨立且勇敢了

都說唯有自己經歷過才會特別記得，現在回頭看，真的在一次次困難中學習成長了許多。雖說在台灣也是自己處理了很多事情，但畢竟是在台灣，有些事情還是可以請求父母、師長或朋友的幫忙。但在異國他鄉且語言不通的國外，所有的事情無論是日常生活辦電話卡、開戶、去醫院急診等等，或是旅行中遇到的突發狀況，如列車誤點取消，都需要自己處理。但經歷過後就是成長，一次次的經驗累積，我已經可以獨自處理絕大部分生活及旅行會遇到的狀況了！

在歐洲，大家都會跟你說，想嘗試什麼就去做！你做的很棒！所以，很多之前在台灣想做卻沒做的事情在歐洲一一完成了。而且那裡沒有人認識你，好像可以重新建立形象，重新認真的尋找自己、定義自己。

六、感想與建議

(一) 心得

透過交換計畫離開台灣至遙遠的歐洲交換與生活，真的是一件既幸福又美好的事情。

剛抵達時還在說一年太久了，沒想到一年後道別時竟然還是依依不捨。若你問我，我還是會推薦大家勇敢出發，一定要出去走走，看看不同的教育、文化、飲食及風景，多多少少都會得到一些感悟。

學校的教育方式跟台灣也是差異非常大，開課時間與課程時長是最初我最不適應的。那邊的教授更喜歡課堂中發布任務，給一些時間準備後馬上報告，對於我這種從小到大都是接受聽講式台式教育的人來說，真的是抖到不行。但時間久了，也慢慢可以習慣當地的教育方式了，那種更輕鬆更重視互動的教育方式，有時候反而能在交流中產出一些有趣的新點子，好像也挺好的！而且透過交換，也發現大家都好努力好優秀，世界上厲害的人好多，自己還要非常努力才行。

這是我第一次一個離家到這麼遠的地方生活，除了語言上的進步，更多的是無法言語的內在淺移默化的改變。這一年我成長許多，從一開始對英文不自信，到可以跟外國人侃侃而談；從崩潰地面對課堂中的報告，到可以從容完成自己報告的部分；剛開始在超市聽不懂的德文，後來也可以很自然地完成購物的流程；剛開始對扒手小偷的過度害怕，導致無法好好享受旅程，到後來可以有效預防、隨時留意身邊的同時，開心旅行；從來沒有自己訂機票住宿的我，到最後也能愉快地享受獨旅的樂趣。

在接觸過不同的文化後，反而會珍惜在台灣擁有的所有。不管事課業上，還是生活上，各方個面的因為交換留學成長了許多。除了感謝爸媽，也要感謝學校及教育部，讓平凡的我可以在 22 歲這個年紀出去看世界，這些成長蛻變已經讓王詩涵不再是出發前的王詩涵，且這些經歷必定會成為使我更努力將生活活得精彩的動力！

(二) 建議

(1) 無論是出發前還是剛抵達，一定會對當地非常不熟悉，雖然學校有報名分配的 Buddy Program，但基本上都是抵達當地差不多安頓好後才聯絡上，且多數的 local buddy 給我一種在完成 KPI 的感覺，buddy 聚會見一次面後就沒什麼聯絡了，真正能一直保持連絡的真的屈指可數。若可以用什麼方式，讓 local buddy 真正的想幫助或與我們這些交換生交流，國際交換生將會獲得更精采更印象深刻的交換留學生活。

(2) 整個交換過程有一種矇矇的感覺，沒有人告訴你下一步該做什麼，有時候會很不知所措。如果有人可以告訴我們流程，或許會好很多，因為有時候出發交換的城市或學校網路上沒有太多的資訊。例如：建立官方平台供交換生們交流，以國家、姊妹校做細分，除了交換結束的正式報告，也鼓勵交換生在交換過程中分享當地生活及旅行的日常。有些學校科系有一系列整合的交換留學資訊，但是也有沒有完善資訊系統的學校，加上有些同學可能是第一次自己出國。若有這樣的資訊平台，在收到姊妹校入學許可信及抵達當地後，較不會因為不知道該做什麼而迷茫。

(3) 給想至庫夫斯坦交換的學弟妹：非常推薦來庫夫斯坦交換！你真的會愛上這個好山好水的小鎮！雖然這裡大多是大自然的運動休閒活動，夜晚的娛樂除了酒吧幾乎沒別的了。在這邊一定是要自己下廚的，超市買食材都算方便，除了滿足思鄉的台灣胃，用廚藝來交朋友也是蠻有用的！既然決定到歐洲交換，就會知道食衣住行都一定會跟台灣很不一樣，抱持著包容的心態去嘗試他們的食物，不用餐餐都是歐式，但也別因為吃不習慣而影響心情。

可以的話，出發前建議學一些生活德文，雖然當地年紀不要太長居民基本的英文都能溝通，但若可以聽懂看懂一些基礎德文，對生活會有很大的幫助！

在 Kufstein 一些零碎的點點滴滴：



圖 39-42 一些生活碎片 (庫夫斯坦聖誕市集、body painting、宿舍 common room 打牌聊天、下課時間歐洲人寫中文)